

چگونه با خودمان مهربان باشیم؟



چیزی که همیشه روان‌شناسان و عالمان اخلاق بر آن تاکید می‌کنند این است که «هرکاری را در مورد خودت یاد گرفتی می‌توانی آن کار را برای دیگران هم انجام دهی». اگر یاد بگیری به خودت مهربانی کنی، می‌توانی این مهربانی را بسط دهی و با دیگران هم مهربان باشی.

چیزی که همیشه روان‌شناسان و عالمان اخلاق بر آن تاکید می‌کنند این است که «هرکاری را در مورد خودت یاد گرفتی می‌توانی آن کار را برای دیگران هم انجام دهی». اگر یاد بگیری به خودت مهربانی کنی، می‌توانی این مهربانی را بسط دهی و با دیگران هم مهربان باشی.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، اگر قادر به احترام گذاشتن به خودت باشی، می‌توانی به دیگران هم احترام بگذاری و... در واقع همه چیز اول از همه به خودمان مربوط می‌گردد.

اگر قادر به خودسازی باشیم، می‌توانیم در ارتباطات مان نیز فردی دلخواه باشیم. یک جایی خوانده بودم آدم‌ها زمانی می‌توانند برای دیگران دوست خوبی باشند که با خودشان دوست خوبی باشند.

در پروسه ازدواج هم ما به این سخن مشاوران می‌رسیم که تاکید می‌کنند تا وقتی فرد توانایی شناخت نسبت به خودش را نداشته باشد، قادر به ارتباط گرفتن با کسی نیست و نمی‌تواند زندگی جدیدی را آغاز کند.

اگر نگاهی به اطراف بکنید متوجه می‌شوید خیلی اوقات با بی‌مهری اطرافیان روبه‌رو شده‌اید و طبیعتاً خودتان هم در اکثر مواقع نسبت به افراد مهم زندگی‌تان آن‌طور که باید و شاید مهربان نبوده‌اید و برعکس،

این حقیقت تلخ وجود دارد که ما در دو لبه تیغ هستیم. یا بیش از حد با دیگران مهربانیم یا گاهی حوصله کسی را نداریم و همه را از خودمان می‌رنجانیم. در هر دو لبه چیزی که فراموش می‌شود خودمان هستیم. باید این را بپذیریم که ما به خودمان؛ بی‌توجهیم.

هیچ وقت دست خودمان را نگرفته‌ایم و به خودمان مهر نرورزیده‌ایم. هیچ‌گاه آن‌طور که باید و شاید برای خودمان نبوده‌ایم. مهربانی با خود قدم اول سازگاری با دیگران است. اما چگونه می‌توانیم با خودمان مهربان باشیم؟

دلداري دادن به خودمان؛

هروقت می‌بینیم دوست یا آشنایی در رنجی عمیق فرو رفته، تمام توان خود را به کار می‌گیریم تا او را دلداري دهیم و حواسش را از غمی که در دلش است، پرت کنیم.

هزاران توجیه منطقی و غیرمنطقی را سرهم می‌کنیم تا به طرف مقابل نشان دهیم، ایراد از او نبوده و باید هرچه زودتر تلاشش را بکند تا حالش خوب شود.

از عباراتی چون «ارزشش رو نداره»، «بیش فکر نکن»، «مهم نیست» و ازین قبیل جملات استفاده می‌کنیم تا حدودی حال او را خوب کنیم. اما چند بار تا به حال موقع گرفتاری و غمگینی این عبارت را به خودمان گفته‌ایم؟

چند بار تا به حال با جملاتی سعی کرده‌ایم حال خودمان را روبه‌راه کنیم و با توجیهی منطقی برای خودمان آرامش بخواهیم؟ ما در مواقع ناراحتی بیشتر از اینکه با شفقت و مهربانی با خودمان روبه‌رو شویم، سخت‌گیرانه خود را متهم به شکست کرده‌ایم و دائم در حال سرزنش خود بوده‌ایم. در حالی که در مقابل ناراحتی دوستان مان آن‌ها را قوی خطاب می‌کنیم تا باز هم روحیه قبلی خود را به دست آورند. اما با خودمان؟ سخت‌گیر و بی‌رحمیم.

کمال‍گرایی را فراموش کنیم:

بزرگترین سمی که می‍تواند یک نفر را بدون آنکه خودش متوجه شود، مسموم کند، کمال‍گرایی است. ما همیشه فراموش می‍کنیم که همه انسان‍ها ممکن‍الخطا هستند و همین باعث می‍شود دائم از خودمان انتظار بی‍نقص بودن داشته باشیم. در همین حین اگر با شکستی روبه‍رو شویم، خود را افسرده و ناکارآمد می‍بینیم.

به خودمان سرکوفت می‍زنیم که بلد نیستیم کاری را بدون نقص انجام دهیم.. کمال‍گرایی منجر به سخت‍گیری بیش از اندازه نسبت به خودمان می‍شود و همین باعث می‍شود در مقابل اشتباهات‍مان به جای پذیرش و قبول کردن، افسرده و داغ‍دار شویم و در‍وازه ریسک پذیری را به روی خودمان ببندیم.

انتظارات سرسخت و بی‍نقص را در خودمان اصلاح کنیم و به خود اجازه شکست دهیم&rm;.

برای خودمان هم احساساتی شویم&rm;.

هر موقع با کار خوشایندی از جانب کودکان روبه‍رو می‍شویم، فریاد شادی برمی‍آوریم و آفرین گویان به آنها انرژی می‍دهیم. خیلی اوقات خودمان باید برای خودمان دآوری کنیم. یاد بگیریم که در مقابل غم‍ها خودمان هم بتوانیم خود را دلداری دهیم.

در مقابل سختی‍ها به خودمان انرژی دهیم. وقتی با شکست مواجه شدیم به جای سرزنش کردن‍مان، به خودمان بگوییم جای جبران هست. هر وقت کار شایسته‍ای انجام دادیم هدیه‍ای برای خود بخریم. برای خود گل بخریم.

گاهی خود را به یک کافه دعوت کنیم. حتی اگر خشمگین هستیم، خودخوری نکنیم و خشم‍مان را با حالتی معقول بروز دهیم. باید یاد بگیریم هیجانات مربوط به خودمان را به راحتی و بدون خجالت بروز دهیم&rm;.

پیگیر کارهای مورد علاقه‍تان باشید:

در خیلی از برهه‍های زندگی ما با جمعیت همراه هستیم. نگاه نمی‍کنیم آیا این همراهی مناسب روحیات ما هست یا نه. مثل تحصیلات دانشگاهی. برخی افراد روحیه و خلقیات‍شان متناسب با کارهایی که انجام می‍دهند، نیست. دوستی داشتیم که بعد از چند سال درس خواندن در دانشگاه، ترک تحصیل کرد و به هنر پناه برد. سال‍ها بود که آرزوی خطاطی داشت.

بعد از ترک تحصیل با وجود مخالفت‍های بسیار از جانب اطرافیان، به سمت خطاطی رفت. هر وقت او را می‍بینم می‍گویند بزرگترین قدم زندگی‍اش را وقتی برداشته که روی موجی که همه سوار آن بودند، سوار نشده و پیگیر علاقه‍اش شده. آدمی یک جا باید بایستد. خودش و جایگاهش را ببیند و به این فکر کند این جایی که ایستاده مناسب با روحیات و علایقش هست یا نه؟ اگر نبود، بدون رودربایستی از آن جایگاه پیاده شود و دنبال چیزی رود که آرامشش در آن است&rm;.

با کودک درون‍مان رفاقت کنیم:

کودک درون همان بخش درونی ماست که بی‍محابا سعی در بروز احساسات و هیجاناتش دارد. هیجان و احساسی که شاید متناسب با سنی که در آن هستیم، نباشید. اما بروز آن به صورت کنترل شده باعث نشاط روحی ما می‍شود.

گاهی اوقات دل‍مان لک می‍زند به پارک برویم و همراه با بچه‍ها سوار سرسره و تاب شویم. گاهی دوست داریم کتاب رنگ‍آمیزی بگیریم و خودمان را این‍گونه سرگرم کنیم. گاهی بهانه‍گیر می‍شویم و دل‍مان می‍خواهد بی‍دلیل گریه کنیم…. اما به دلیل قانون‍ها و

عرف، خودمان را از این کارها محروم می‌کنیم.

دوستی با کودک درون‌مان منجر به سرزنده‌بودن می‌شود. این عضو درونی سرکوب شده را بیشتر جدی بگیریم.